

Indyjskie curry z jagnięciny



MEGG



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

cebula	1 szt
zębki czosnku	4 szt
Goździki całe Prymat	4 szt
Liść laurowy suszony Prymat	2 szt
imbir	1 łyżeczka
chilli	1 łyżeczka
koncentrat pomidorowy	5 łyżek
wywar jagnięcy	400 ml
jogurt naturalny	220 ml
mielona kolendra	2,5 łyżeczki
uprażone nasiona kminu rzymski	1,5 łyżeczki
chilli	2 łyżeczki
jagnięcina	60 bez kości

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Cebulę obrać, pokroić w kosteczkę i wraz z drobno posiekanym czosnkiem zeszklić na niewielkiej ilości oleju. Następnie dodać goździki, liście laurowe, imbir oraz chilli i wymieszać. Mięso umyć, pokroić w średniej wielkości kostkę i dodać do zeszkłonej cebuli z przyprawami. Całość podsmażyć 10 min. W tym czasie przygotować pastę jogurtową. Jogurt naturalny dobrze roztrzepać (aby po dodaniu przypraw nie zważył się) i dodać do niego wszystkie przyprawy. Pastę jogurtową dobrze wymieszać i dodać do mięsa. Całość smażyć, aż płyn zostanie wchłonięty. Następnie dodać koncentrat pomidorowy oraz wywar jagnięcy i całość dusić na małym ogniu 45 min.

Gotowe curry z jagnięciny podawać z białym ryżem, posypane natką kolendry, którą można również zastąpić natką pietruszki.

